

# Fit & schön beim Friseur

[www.land-oberoesterreich.gv.at/fitimjob](http://www.land-oberoesterreich.gv.at/fitimjob)



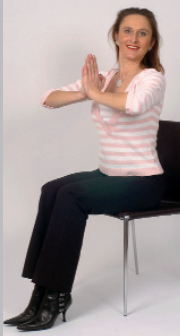
## **STRETCHING**

Ihre Greifmuskulatur ist ständig im Einsatz, daher dehnen Sie in dieser Position täglich 45 Sekunden.



## **AUGENFITNESS**

Fixieren Sie mit einem starren Blick den Daumen und blicken anschließend 10 Sekunden in die Ferne. 5-10 mal wiederholen. Sie trainieren so Ihre Augenmuskulatur und stärken Ihre „Blickschärfe“!



## **TRAINING DER BRUST-, ARM- UND SCHULTERMUSKULATUR!**

Drücken Sie Ihre Handflächen fest aneinander und halten diese Position 5 mal je 30 Sekunden!

## **ANTI- CELLULITETRAINING!**

Spannen Sie mindestens 100 mal Ihre Gesäßmuskulatur an und wieder lösen. Je schneller desto besser. Das wirkt und Sie fördern dabei die Durchblutung so mancher Problemzone!

***Fitness macht Spaß und man fühlt sich einfach wohl!***

***Eine Aktion von  
Landeshauptmann Dr. Josef Pühringer  
und Landesinnung der Friseure***

*Idee: Margit Stadler-Schauer*